



**ASSOCIAZIONE
POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PALOCCO**

00124 ROMA - VIA DI CASALPALOCCO – TEL/FAX 06.50.53.755
polisportivapalocco@gmail.com

COVID-19 REGOLE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO

ANNESSE 2

Norme comportamentali per gli atleti che usufruiscono della pista di pattinaggio della APD Palocco per la disciplina del Pattinaggio Artistico.

Premessa

In ottemperanza a quanto indicato dal DPCM del 26 aprile 2020 e dall'ordinanza della Regione Lazio del 2 maggio 2020, e prendendo spunto da quanto indicato nel **Protocollo Di Regolamentazione Delle Misure Per Il Contrasto Ed Il Contenimento Della Diffusione Del Covid-19 Nelle Società E Associazioni Sportive Per La Pratica Degli Sport Rotellistici emanato dalla Federazione Italiana Sport Rotellistici (FISR) il 9 maggio 2020**, da lunedì 11 maggio gli atleti i cui nominativi sono riportati nell'elenco emanato dalla citata FISR aggiornato al 9 maggio 2020 che si riporta in **allegato 1** potranno tornare ad allenarsi sulla pista di pattinaggio dell'APD Palocco.

Tutti saranno tenuti ad osservare scrupolosamente, sia fuori sia dentro la pista di pattinaggio le disposizioni emesse dalle Pubbliche Autorità per contrastare la pandemia da coronavirus e a rispettare durante gli allenamenti comportamenti e pratiche contenute nelle Regole di prevenzione e comportamento dell'APD Palocco del quale il presente **ANNESSE 2** fa parte.

Dette norme comportamentali saranno valide per tutti gli atleti iscritti alla scuola di Pattinaggio Artistico dell'APD Palocco anche quando la possibilità di utilizzare i campi verrà estesa a tutta o parte della popolazione del Paese e potrà subire variazioni richieste da norme emanate dalle pubbliche autorità e dalla FISR.

1. *Ingresso e transito in Polisportiva*

L'ingresso in Polisportiva è consentito :

- a) agli utilizzatori della pista di pattinaggio compresi nell'elenco di cui all'allegato 1 e successivamente quando consentito da tutti gli iscritti alla scuola di Pattinaggio Artistico dell'APD Palocco e dai loro tecnici e/o tecnici della APD Palocco.
- b) inoltre al primo accesso del sito sportivo, gli atleti o i tecnici dovranno compilare, sottoscrivere e consegnare alla segreteria generale per il tramite dei tecnici dell'APD Palocco il modulo di cui all'allegato 2 che avrà validità 15 giorni e dovrà essere ricompilato di conseguenza.
- c) L'ingresso al sito di allenamento di tesserati già risultati positivi all'infezione e che hanno concluso il periodo di quarantena, dovrà essere preceduto da una preventiva comunicazione avente ad oggetto la certificazione medica da cui risulti la "avvenuta negativizzazione" del tampone secondo le modalità previste e rilasciata da dipartimento di prevenzione territoriale di competenza .

2. Accesso e modalità di utilizzo della pista di pattinaggio.

L'allenamento si svolgerà "a porte chiuse"; gli eventuali accompagnatori (ad esempio i genitori), saranno presenti nel sito di allenamento il tempo strettamente necessario per lasciare/recuperare gli atleti, dovranno sempre tenere indossata la mascherina.

Le mascherine vanno utilizzate e correttamente indossate durante tutto l'orario dell'allenamento se non diversamente previsto nelle successive linee guida di disciplina.

Tutto l'eventuale materiale tecnico utilizzato (caschi, protezioni, pattini, ecc...) deve essere strettamente personale e non possono essere scambiate per nessun motivo.

Tutto il materiale deve essere igienizzato a cura dell'atleta dopo l'allenamento.

Ogni atleta deve essere dotato della propria borraccia e dei propri snack se necessari.

Evitare l'uso promiscuo di indumenti e oggetti personali (asciugamani, accappatoi, bottiglie, borracce, bicchieri). Le regole di distanziamento sociale sono da rispettare anche nei momenti di pausa.

In merito ai servizi igienici si raccomanda l'utilizzo di quelli posti nelle immediate vicinanze della pista di pattinaggio verso i campi di calcio e tennis, le modalità di utilizzo sono indicate nel protocollo di sicurezza della APD Palocco al quale questo documento è annesso così come le indicazioni relative alla raccolta delle mascherine, fazzoletti e guanti dei quali l'atleta voglia disfarsi.

Gli atleti devono arrivare all'allenamento già con indosso l'abbigliamento per l'allenamento stesso (vietato l'uso degli spogliatoi).

Gli atleti, una volta pronti per entrare nello spazio di allenamento debbono avere cura di riporre eventuali componenti dell'abbigliamento e eventuali effetti personali nella propria borsa.

E' bene che ogni atleta sia dotato di un proprio disinfettante, personale.

Prima dell'entrata nello spazio di allenamento e dopo l'allenamento gli atleti devono lavarsi le mani con acqua e sapone o disinfettante per mani a base di alcol al 70%. Dopo averle lavate, le mani devono essere asciugate con un asciugamano pulito proprio dell'atleta o con un asciugamano di carta monouso.

È vietato asciugare il sudore delle mani o di altre parti del corpo sul corrimano/ringhiere/balaustre o altri elementi presenti nello spazio. Utilizzare esclusivamente il proprio asciugamano da conservare nella borsa.

Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani che, potendo venire a contatto con superfici contaminate dal virus, sono in grado di trasmetterlo all'organismo.

Starnutire e tossire in un fazzoletto, evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito. Il fazzoletto andrà gettato in apposito e predisposto contenitore per la raccolta dei rifiuti speciali. E' vietato sputare

3. Indicazioni per i tecnici dell'APD Palocco

I tecnici dell'APD Palocco devono presenziare agli allenamenti degli atleti e verificare che vengano rispettate le norme contenute nel documento "COVID-19 REGOLE DI PREVENZIONE E COMPORTAMENTO" ed il suo Annesso 2 "Norme comportamentali per gli atleti che usufruiscono della pista di pattinaggio della APD Palocco per la disciplina del Pattinaggio Artistico".

Il tecnico non può avere nessun contatto fisico con gli atleti, eventuali indicazioni tecniche devono essere fornite a distanza, rimanendo sempre al di fuori dallo spazio di allenamento.

4. Linee Guida Specifiche per la disciplina del "Pattinaggio Artistico"

Aspetti Didattici

Le prime settimane serviranno per riprendere la forma fisica, sviluppare nuovamente un tono muscolare adeguato e riprendere la confidenza con i pattini, persa nei mesi di stop.

Questo inizio deve essere molto graduale e si consiglia di non correre rischi inutili mettendosi in prospettiva di un inizio di attività training di gruppo organizzata.

In questo periodo sono esclusi gli allenamenti per le specialità di coppia artistico, coppia danza e gruppi. Per tali atleti l'allenamento dovrà essere individuale.

Nell'allenamento della specialità degli obbligatori prevedere l'utilizzo di una traccia (cerchio/boccola) per ogni atleta.

Il tecnico assiste gli atleti nella loro attività sportiva, a bordo pista, provvisto di mascherina chirurgica.

Gli atleti possono indossare e togliere i pattini anche a bordo pista, per garantire maggior distanza sociale tra gli atleti

Il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui.

E' compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle variabili in gioco:

- dimensioni dello spazio;
- livello tecnico degli atleti;
- tipo di allenamento previsto;
- necessità di movimento (velocità/spostamento)
- al fine di garantire il mantenimento della massima distanza fra loro, Inoltre, il tecnico nella programmazione della seduta di allenamento farà particolare attenzione alla scelta delle attività per ridurre al minimo i rischi di contagio.

Aspetti Tecnici

- Gli atleti possono indossare e togliere i pattini anche a bordo pista, per garantire maggior distanza sociale tra gli atleti
- La società sportiva, in coordinamento con il tecnico, organizza gli allenamenti in gruppi molto ristretti di individui.
- E' compito del tecnico stabilire il numero massimo di atleti che contemporaneamente possono allenarsi nello spazio sportivo disponibile e lo farà in funzione delle variabili in gioco:
 - dimensioni dello spazio;
 - livello tecnico degli atleti;
 - tipo di allenamento previsto;
 - necessità di movimento (velocità/spostamento)al fine di garantire il mantenimento della massima distanza fra loro,
- Inoltre, il tecnico nella programmazione della seduta di allenamento farà particolare attenzione alla scelta delle attività per ridurre al minimo i rischi di contatto fra gli atleti, tenendo sempre in considerazione che si tratta di disciplina dinamica, in cui l'incontro/scontro di traiettorie degli atleti è comunque sempre possibile.
- Ricordarsi che, oltre le citate variabili, sono molteplici gli aspetti coinvolti:
 - lo spostamento d'aria generato dal singolo (che può facilitare la contaminazione da droplet su distanze maggiori rispetto al canonico 1-1.5 m di distanziamento sociale);
 - il consumo metabolico e quindi lo sforzo fisico di ciascun atleta (indicativo della emissione di droplets);
 - l'eventuale vento atmosferico,
 - la superficie di allenamento disponibile (a mero titolo esemplificativo, in una pista regolamentare, l'allenamento di un gruppo di 10 "piccoli principianti", (quando sarà possibile), che non determinano spostamento d'aria e hanno minimo consumo metabolico, è nettamente "meno rischioso" dell'allenamento di 3 atleti agonisti che praticano la disciplina a velocità sostenuta e con elevato consumo metabolico
- Fatte salve specifiche necessità di assistenza in caso di caduta per constatarne la possibilità di infortunio, dovranno essere mantenuti almeno 2 m di distanza tra istruttore e allievo;
- nessun contatto fisico dovrà avvenire durante l'insegnamento tra insegnante e allievo.
- Laddove si preveda l'entrata in pista di un ristretto numero di atleti, è possibile l'allenamento e la prova del gesto tecnico singolarmente, prevedendo che gli atleti non in azione siano ad adeguata distanza di sicurezza.

- Obbligatorio indossare correttamente la mascherina chirurgica durante tutto il periodo di allenamento; il dispositivo può essere temporaneamente rimosso solo in caso di elevato consumo metabolico, quando l'atleta percepisca sforzo e affaticamento respiratorio, assicurando di porsi ad ampia distanza dagli altri atleti presenti.

Elenco Allegati:

Allegato 1: Elenco atleti autorizzati dalla FISR (Omissis)

Allegato 2: Dichiarazione di Responsabilità

REV. 1 del 25 maggio 2020.



**ASSOCIAZIONE
POLISPORTIVA
DILETTANTISTICA
PALOCCO**

00124 ROMA - VIA DI CASALPALOCCO – TEL/FAX 06.50.53.755
polisportivapalocco@gmail.com

ANNESSO 2

Norme comportamentali per gli atleti che usufruiscono della pista di pattinaggio della APD Palocco per la disciplina del Pattinaggio Artistico. Da compilare ad ogni ingresso al sito di allenamento da consegnare all'Allenatore/Tecnico dell'APD Palocco.

Allegato 2 **DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

“Ognuno Protegge Tutti”

Io sottoscritto/a: _____

Sono consapevole che i comportamenti personali sono alla base delle misure per il contenimento del contagio da coronavirus (Covid-19) in ogni situazione, sia essa privata che pubblica ed in coerenza con tale presupposto

DICHIARO

- di essere informato sul rischio Covid-19 e di essere a conoscenza ed aver ben compreso quanto previsto dalle norme di Legge e Regolamenti in materia
- di non accedere alla Polisportiva Palocco in presenza di febbre (oltre i 37,5°C) o di altri sintomi influenzali
- di non accedere Alla Polisportiva Palocco qualora sia sottoposto alla misura della quarantena ovvero di essere risultato positivo al virus
- di rispettare costantemente le norme di distanziamento interpersonale, così come le regole igieniche di prevenzione previste dalle norme (lavare frequentemente le mani, starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, evitare l'uso promiscuo di oggetti, non toccarsi occhi naso e bocca con le mani, ecc.)
- di prestare il consenso alla misurazione della temperatura in caso di controllo con termometro a infrarossi
- di avere preso visione e quindi rispettare le ulteriori disposizioni contenute nel documento

“Norme comportamentali per l'utilizzo dei campi da tennis della ASD Palocco durante il periodo nel quale è consentita l'attività sportiva con restrizioni atte a contenere il contagio da CORONAVIRUS COVID – 19 a partire dal 4 maggio 2020” revisione 0 del 4 maggio 2020.

Firma: del dichiarante _____ Firma del genitore per i minori _____

Data,

REV. 1 del 25 maggio 2020.